

정서적 인지적 공감에 행복감에 미치는 영향: 인지적 재평가의 매개효과

The Effect of Emotional and Cognitive Empathy on Happiness:
The Mediating Role of Cognitive Reappraisal

조명현[†]

Myung Hyun Cho[†]

Abstract

This study seeks to verify how empathic concern and perspective-taking predict happiness by investigating the mediating effects of cognitive reappraisal. Online surveys about empathic concern, perspective-taking, cognitive reappraisal, and happiness were conducted by 336 adult subjects. First, the correlation analysis indicated that empathic concern and perspective-taking significantly predicted cognitive reappraisal and happiness, respectively. Second, cognitive reappraisal also significantly predicted happiness. Third, the cognitive reappraisal mediated the association between empathic concern and happiness and between perspective-taking and happiness. Specifically, people who emotionally and cognitively empathize with others reported higher levels of cognitive reappraisal, which allowed them to experience higher levels of happiness. These findings have confirmed that people can increase their happiness by enhancing cognitive reappraisal through emotional and cognitive empathy. Finally, the implications and limitations of the present research are discussed.

Key words: Empathic Concern, Perspective Taking, Cognitive Reappraisal, Happiness

요약

본 연구의 목적은 정서적 인지적 공감 요인으로서 공감적 관여와 조망수용이 행복감을 예측하는지를 확인하고, 그 과정에 인지적 정서조절 기제인 인지적 재평가가 매개하는지를 검증하는 데 있다. 336명의 대한민국 성인 남녀를 대상으로 공감적 관여, 조망수용, 인지적 재평가, 행복감을 포함한 설문을 진행하였다. 분석 결과, 공감적 관여와 조망수용은 모두 인지적 재평가, 행복감과 유의한 정적 상관을 보였고, 인지적 재평가 역시 행복감과 유의한 정적 상관을 보였다. 또한 매개분석 결과, 인지적 재평가는 공감적 관여와 행복감 간의 관계는 물론 조망수용과 행복감 간의 관계 사이에서 유의한 수준으로 매개효과를 보였다. 구체적으로, 타인에게 정서적으로 공감하고 또한 인지적으로 이해하고 수용하는 사람들은 정서조절 장면에서 자신에게 처한 상황을 다시 바라보고 재평가하는 경향이 있어, 이는 궁극적으로 행복감으로 이어지는 것이다. 이 결과는 개인이 행복한 삶을 영위하기 위해 삶을 넓은 시각으로 보아야 하며 여기에 타인에 대한 공감이 기여하게 된다는 점을 보여준 결과라고 볼 수 있다. 끝으로, 본 연구의 시사점과 한계점이 함께 논의되었다.

주제어: 공감적 관여, 조망수용, 인지적 재평가, 행복감

※ 본 연구는 경희대학교 비폭력연구소의 2021-2022 연구비 지원으로 이루어졌음.

[†](교신저자) 조명현: 고려대학교 4단계 BK21 심리학교육연구단 연구교수 / E-mail: mhc1978@korea.ac.kr / TEL: 02-3290-2558

1. 서론

행복을 실현하기 위한 일상 속 고민은 오랫동안 여러 형태로 이어져왔다. 많은 학자들은 행복을 예측하는 다양한 요인들을 제시하고 있는데, 대표적으로 외향적인 태도를 갖거나(Costa & McCrae, 1980; Lucas et al., 2008) 과제에 몰입하거나(Collins et al., 2009) 낙관성과 통제감을 갖는 등(Caprara et al., 2017; Langer & Rodin, 1976)의 내적인 힘을 키우는 것을 제안하고 있다. 그러나 인간이 사회적 존재라는 대전제를 고려한다면 인간의 행복을 고민하는 과정에서 관계적 차원의 요인을 결코 간과할 수 없다. 인간의 기본적인 욕구 위계를 제시한 Maslow(1943)는 인간의 소속감의 욕구(need for belonging)를 제시하면서 인간은 누구나 타인과 함께 존재해야 안정을 얻을 수 있다는 점을 강조하였다. Maslow 연구 초기에는 사회가 발달할수록 인구가 증가하고 이에 따라 자연히 소속감의 욕구는 충족될 것이라 전제하였다. 그러나 물리적인 인구증가의 이면에는 갈등 혹은 소통의 결핍에 따른 ‘군중 속의 고독’과 같은 단절된 외로움이 존재하고 이는 정서적 상호작용의 결핍에 의한 것이라는 점에 주목하여, 이후 인간의 소속감 욕구는 집단 안의 단순한 소속이 아닌 정서적 교감의 차원이라는 점을 다시 강조하게 되었다. 일상을 살아갈 때 주변 사람들과 정서적인 유대감을 갖는 것은 삶의 질을 높이는 데 매우 중요하다. 다른 사람들이 일상에서 경험하는 것을 보고 자신도 동의하며 이해하게 되면 자신이 타인과 정서적으로 다르지 않은 삶을 살고 있다고 지각하게 되어 안정감을 느낄 수 있지만, 다른 사람들이 즐거워하고 힘들어하는 경험을 볼 때 왜 저런지를 이해하기 어렵다면 자신이 주변 환경과 동떨어진 느낌을 받게 될 것이다. 이러한 인간의 타인과의 정서적 교감을 보여주는 개념이 공감이다.

실제로 공감을 통한 정서적 소통의 문제는 현대사회에서 다방면으로 강조되고 있는 중요한 주제이다. 함께 일하는 사람의 업무처리 방식이 이해되지 않고 타인과의 교류 장면에서 상대방이 느끼는 것을 제대로 느끼지 못할 때 개인은 이질감을 경험하게 되고, 이는 관계적 차원에서 소통의 문제에서부터(Ametoli, 2002) 개인적 차원에서 삶의 질의 문제까지(Paro et al., 2014) 전반적인 문제를 만들어내게 된다. 그렇기 때문에 사회적 존재로서 안정

되고 행복한 삶을 영위하기 위한 충분조건을 제시하기 위해서는, 자기와 상황을 이해하는 도구적 역할을 하고 소통과 관계의 핵심 요인이 되는 공감과 그 기능을 살펴 보아야 한다. 무엇보다 공감은 개인이 외부와 상호작용하는 장면에서 타인에 대한 이해의 폭을 넓히고 유연한 사고를 가능하게 함으로써 개인을 안정적이고 긍정적인 상태로 만든다. 이에 따라 본 연구에서는 공감의 인지적 차원에 주목하여 공감을 통한 인지적 재평가가 행복을 예측하는 요인이 될 수 있을 것이라 기대하였다.

2. 이론적 배경

2.1. 정서적 · 인지적 공감

공감은 타인이 경험하는 생각과 느낌을 자신도 경험하는 경향을 일컫는 개념으로(Decety & Lamm, 2006), 주로 정서의 전염을 통해 상대방의 감정을 경험하고 타인의 관점을 수용하며 이를 바탕으로 도움행동으로까지 이어지게 되는(Preston & de Waal, 2002) 인지, 정서, 행동 차원에서의 포괄적 의미를 담고 있다. 일반적으로 공감은 정서적 인지적 공감의 두 가지 차원 상에서 살펴볼 수 있는데, 주로 전자는 공감적 관여 혹은 공감적 관심(empathic concern)으로, 후자는 조망수용(perspective taking)으로 설명되고 있다(Davis, 1983; Hoffman, 1977). 먼저 정서적 공감으로서 공감적 관여는 상대가 경험하는 정서를 자신도 유사하게 느끼는 차원의 공감을 일컫는다. 쉬운 예로, 타인의 불행을 보고 자신도 매우 불편하게 생각하거나 불공평한 대우를 받는 사람을 보고 동정심이나 연민을 느끼는 등의 경우를 가리킨다(Davis, 1983). 한편 인지적 공감은 조망수용(perspective taking)의 개념으로, 상대가 느끼고 경험하는 것을 객관적인 차원에서 이해하고 알 수 있는 것을 일컫는데, 이를테면 타인을 비난하기에 앞서 그들의 입장을 상상해보려 한다든지, 타인의 관점에서 사물을 보려고 한다든지 하는 등의 경우이다(Davis, 1983). 종합해보면, 타인에게 공감한다는 것은 자기중심적인 관점에서 벗어나 타인과 내면을 같이 공유한다는 것을 의미하며, 이러한 과정에서 자신의 관점 역시 변화 혹은 확장되어 폭넓은 관점을 가질 수 있는 것이다.

2.2. 공감과 행복감

특히 공감은 친사회적 속성을 지닌 개념으로, 다양한 측면에서 행복의 전제조건이 되고 있다. 개인은 타인과 상호작용하는 과정에서 상대의 정서를 알아차리고 소통하면서 지속적으로 타인과 연결되어있다(Fosha et al., 2009). 그렇기 때문에 타인과의 소통 능력이 좋은 사람들은 더 높은 행복감을 경험하고 있으며(Chang, 2017), 공감을 잘하는 사람들은 보다 원만한 대인관계를 지속할 수 있기 때문에 높은 행복감을 경험할 수 있다(So, 2014). 실제로 공감은 타인과의 유대감을 촉진하고(Zhou et al., 2003) 대인 간 공격성을 감소시키며(Cho, 2021), 이타행동이나 도움행동과 같은 타인에 대한 직접적인 친사회적 행동을 강화한다(Batson, 1987; Batson et al., 2002; Grühn et al., 2008; Wilhelm & Bekkers, 2010). 이는 공감을 잘하는 경우 자신에게로 몰입될 수 있는 마음 상태가 타인에게로 확장됨으로써 사회적으로 이로운 태도와 행동이 유도될 수 있기 때문으로 볼 수 있다. 그리고 이러한 사회적 효과는 궁극적으로 개인의 행복감을 높인다. 사람들은 친사회적이고 이타적인 행동을 통해 행복감을 경험하기 때문에 이러한 행동을 자발적으로 하게 되는 경우가 많은데, 이는 타인을 돕는 행동이 긍정적 정서를 향상시키고 부정적 정서를 감소시키며(Lee, 2009), 스스로가 삶에서 필요한 존재라는 생각을 갖게 하여 자신감을 높이고 긍정적 자기신념을 갖게 하는 경향이 있기 때문으로 볼 수 있다(Hamilton & Fenzel, 1988). 이러한 점에서 타인과 생각과 감정을 공유하는 것은 상대방뿐만 아니라 자신의 안녕감과 행복에도 기여하는 것이다.

공감이 행복으로 이어지는 효과는 정서적 인지적 두 차원 모두에서 확인되고 있다. 먼저, 정서적 공감은 행복의 중요한 예측변인이다. 교사를 대상으로 살펴본 Kim et al.(2017)의 연구에 따르면, 학교 상황에서 학생들과 감성적 공감 모듈(공감을 경험할 때 활용되는 틀)을 갖고 학생들과 교류하는 교사들의 경우 행복도가 높았다. 특히, 공감모듈을 감성형과 이성형으로 구분하였을 때(Kim et al., 2012), 감성형 공감모듈을 사용하는 교사들이 이성형 공감모듈을 사용하는 교사들보다 행복도가 더 높았다. 즉, 학생들과 정서적인 교류와 소통을 활발히 하는 교사는 평소에도 긍정적인 감정을 갖

고 생활하고 있다고 볼 수 있는 것이다. 이는 정서적 공감의 친사회적 특성을 보여주는 결과라고 볼 수 있는데, 거꾸로 반사회적 장면에서의 공감의 역할을 살펴본 Cho(2021)의 연구에 따르면, 분노가 많은 사람들이 공격성을 줄이는 과정에서 인지적 공감보다 정서적 공감의 역할이 더 크게 나타났다. 이를 다른 각도로 해석해보면, 행복하지 않은 사람들이 적응적으로 생활하는데는 정서적 측면에서의 공감요인이 크게 작용하는 것이라고 볼 수 있다. 따라서 정서적으로 공감하는 것은 개인이 덜 부정적이고 더 긍정적인 정서를 갖고 사는데 중요한 자원이 되고 있는 것이다.

한편, 인지적 공감이 더 중요한 경우도 확인되고 있다. 청소년을 대상으로 살펴본 연구에서는 정서적 공감과 인지적 공감 모두가 또래의 지지와 더불어 행복감을 예측하는 요인이었는데, 이중 인지적 공감의 효과가 좀 더 큰 것으로 확인되어 친구들의 상황을 객관적으로 잘 지각하며 사는 청소년들이 더 높은 행복감을 경험하고 있었다(Cho & Cho, 2021). 이러한 인지적 공감의 정서적 효과는 성인에게서도 확인되고 있다. 관련 연구에 따르면, 노인을 보살피는 장면(elderly caregiving)에서 인지적 공감 수준이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들과 비교했을 때 스트레스를 덜 받고 새로운 상황에 덜 두려워하며 덜 우울하게 느끼면서 더 높은 삶의 만족을 지각하고 있었다(Lee et al., 2001). 즉, 노인을 보살피는 경우 자신이 보살피는 노인이 어떻게 느끼고 있고 무엇을 원하며 어떤 생각을 하는지 등을 잘 알아차리는 것은 불확실한 상황으로부터 경험할 수 있는 정서적 위협으로부터 안정을 지켜낼 수 있는 것이다. 무엇보다 이러한 인지적 공감은 타인과의 갈등이나 스트레스 상황에서 상대가 하는 행동을 그 사람 입장에서 객관적으로 이해할 수 있도록 도와준다. 특히 인지적 공감으로서 조망수용은 높은 사회적 유능감과 자존감을 예측하면서(Davis, 1983) 타인과의 관계만족도(Martini et al., 2001)는 물론 결혼만족도(Meeks et al., 1998; Long & Andrews, 1990; Long, 1993)까지 높이고, 넓게는 편견과 집단갈등을 줄이는 역할을 하기도 한다(Batson et al., 1997; Galinsky & Moskowitz, 2000). 이는 인지적 공감이 자아중심적 태도를 줄이고 대인교류 상황에서 적절한 행동을 유도하여 만족스러운 대인관계를 가능하게 하기 때문으로 볼 수 있는 것이다(Jee, 2014).

이러한 연구 결과들을 종합해보면, 공감은 사회적으로 긍정적 상호작용을 가능하게 하는 속성이 있으며, 이에 따라 개인적으로도 긍정적인 정서를 경험하도록 하는 조건이 된다고 설명할 수 있다.

2.3. 공감과 인지적 재평가

그런데 이러한 공감은 행복과 같은 정서적 차원뿐만 아니라 인지 과정 자체에도 영향을 미치는 특성이 있다. 공감을 잘하는 사람들은 그렇지 않은 사람들과 비교했을 때 상대의 정보를 더 잘 이해하고 상대방의 의견에 가치를 많이 두는 경향이 있는데(Johnson, 1977), 이는 공감이 자기중심적 성격의 반대의 특성을 가지면서(Blanchet, 2020) 개인으로 하여금 종합적인 사고를 할 수 있도록 만들기 때문이다(Wiseman, 2007). 그리고 이러한 경향성은 사회적 상황에서뿐만 아니라 자신을 둘러싼 상황 혹은 자신의 내면의 상황에도 적용된다. 즉, 공감을 잘하는 사람들은 자신이 처한 상황이나 자신의 내면을 좀 더 적응적인 방향으로 이해하게 되는 것이다. 이러한 공감의 인지적 효과를 보여주는 대표적인 개념이 인지적 재평가(cognitive reappraisal)이다. 정서조절 과정에서 개인은 일반적으로 정서를 억제하거나(emotional suppression) 상황을 재평가하는(cognitive reappraisal) 등의 두 종류의 조절 기제를 사용하는데(Gross & John, 2003), 인지적 재평가는 후자의 개념으로 자신이 처한 상황을 다른 각도에서 바라보면서 다시 평가하여 정서를 안정되게 유지하는 기능을 한다. 여기서 인지적 재평가는 인지적 정서조절 개념인 조망수용과 유사하게 해석될 수 있으나, 조망수용이 타인의 관점을 알아차리고 이를 인지적으로 수용하는 개념인 반면, 인지적 재평가는 타인과 자신의 상황을 다른 각도로 바라보는 개념이라는 점에서 조망수용과는 차이가 있다. 즉, 인지적 재평가는 반드시 관계적인 차원이 전제가 되는 것은 아니며 스트레스를 가라앉히는 방향으로 생각하거나 부정적 감정을 느낄 때 상황에 대해 생각하는 방식을 바꾸는 것과 같이 자기조절의 의미가 강하다(Gross & John, 2003).

관련 연구들에 따르면, 공감을 잘하는 사람일수록 정서조절 상황에서 인지적 재평가 전략을 더 많이 사용한다(Bae & Park, 2015; Hughes et al., 2011; Park,

2012). 즉 타인의 입장을 잘 이해할 수 있는 사람들이 정서 상황에서 상황을 다른 관점으로 생각하는 방향으로 정서를 조절하는 것이다. Park(2012)의 연구에서는 공감능력의 높고 낮음에 따라 사용하는 정서조절 전략이 달랐는데, 공감능력이 높은 아이들의 경우 인지적 재평가를 주로 사용하는 반면, 공감능력이 낮은 아이들은 정서표현 억제를 주로 사용하고 있었다. 이는 공감이 자기조절능력 중 행동적인 요인보다 인지적인 요인과 높은 상관을 보인다는 결과를 뒷받침하면서(Park, 2010), 공감이 정서적 차원에서의 조절 방략보다 인지적 차원에서의 조절 방략을 더 활성화시킨다는 점을 통해 공감이 인지적 정서조절을 예측하는 강력한 요인임을 설명하고 있다. 특히 Bae & Park(2015)의 연구에서는 아동의 부모와의 정서사회화 행동(긍정적 상호작용)이 아동의 공감능력을 높여 이것이 정서조절이 필요한 상황에서 인지적 재평가 전략을 사용하게 한다는 점을 제시하면서, 인지적 재평가가 가능하기 위해서는 공감이 필요하며 이러한 공감 능력은 부모와의 상호작용을 통해 발달할 수 있다는 점을 설명하고 있다. 이러한 결과들은 인간이 사회적 상황에서 자신의 마음을 현명하게 다스리는 것이 공감을 통해 구현 가능하다는 점을 보여주는 것이라고 할 수 있다. 다만, 이러한 인지적 재평가가 공감적 관여와 조망수용에 의해 독립적으로 영향을 받는 양상을 보여준 결과들은 아직 부족하기 때문에 두 종류의 공감의 변별적 효과를 구체적으로 관찰할 필요가 있다.

2.4. 인지적 재평가와 행복감

특히 이러한 인지적 재평가는 공감과 함께 행복을 예측하는 중요한 기제가 되고 있다. 자신이 처한 상황들을 적응적인 방향으로 이해하고 해석하여 건강하게 받아들일 수 있다면 고통스러운 상황에 몰입하면서 경험할 수 있는 내적 혼란을 줄일 수 있을 것이다. 실제로 정서조절 장면에서 인지적 과정은 스트레스 상황에서 자신의 정서를 강하게 혹은 약하게 조절할 수 있도록 돕는 중요한 역할을 한다(Garnefski et al., 2001). 고등학생들을 대상으로 관찰한 Garnefski et al.(2001)의 연구에 따르면, 인지적인 대처 과정은 부정적인 사건의 경험이 우울이나 불안으로 이어지는 관계를 약화시키는데 중

요한 역할을 한다. 구체적으로, 위협이나 스트레스와 같은 경험을 하였을 때 이를 긍정적으로 재초점화(positive refocusing)하거나 긍정적인 방향으로 재평가하는 방식(positive reappraisal) 등의 적응적인 인지 전략을 구사하는 학생들은 불안과 우울을 보고하는 경향이 낮았다. 이는 인지적으로 적응적인 각도로 생각을 전환하는 노력이 개인의 정신건강에 도움이 된다는 점을 시사하는 결과이다.

특히 인지적 재평가는 개인으로 하여금 스트레스 상황에서 마음을 가라앉히고 생각을 바꾸도록 하여 부정적인 감정을 줄이게 하고 좋은 생각을 더 많이 하게 하여 긍정적인 감정을 크게 경험할 수 있도록 한다(Gross & John, 2003). 즉, 인지적 재평가를 많이 하는 사람들은 일상을 살면서 긍정적 정서를 더 많이 경험하는 반면, 부정적인 정서를 덜 경험하는 경향이 높은 것이다. 특히 인지적 재평가를 통한 정서적인 혜택은 높은 삶의 질을 예측하는 요인들과 맥을 같이 하는 경향이 있는데(Dryman & Heimberg, 2018), 연구들에 따르면, 인지적 재평가를 많이 하는 사람들은 삶의 만족감이 높을 뿐 아니라 자존감과 낙관성 수준이 높고, 자신이 처한 환경을 더 잘 통제한다고 지각하는 경향(environmental mastery)이 높았다(Brewer et al., 2016; Gross & John, 2003; Haga et al., 2009; Hu et al., 2014; Moore et al., 2008). 다시 말해, 이들은 정서를 잘 조절하고 자신의 삶을 잘 통제할 수 있는 것이다(Dryman & Heimberg, 2018). 그리고 이러한 인지적 재평가를 통한 효과는 개인의 정서를 보다 안정되고 안녕감 높은 상태로 만들 수 있는 것이다. Haga et al.(2009)의 연구에서는 노르웨이와 호주, 미국인들을 대상으로 인지적 재평가가 문화를 초월하여 개인의 안녕감을 예측하는 요인이라는 점을 검증하였다. 연구에 따르면, 외향성이나 신경증과 같이 개인의 안녕감에 강한 영향을 주는 성격 변인들(DeNeve 1999; Schimmack et al., 2004)을 통제한 상태에서도 인지적 재평가가 긍정적 정서와 삶의 만족을 정적으로, 부정적 정서를 부적적으로 예측하였다. 이러한 결과들은 인지적 재평가가 행복의 중요한 조건이 될 수 있으며 문화를 초월해서 개인이 행복을 유지하도록 하는 삶의 지혜의 도구가 될 수 있음을 보여주고 있는 것이다.

요컨대, 사회적 장면에서 행복은 매 순간 경험하는

다양한 상황에서 자신의 감정을 적응적으로 잘 다스리는 것으로부터 가능하다. 특히 인지적 차원에서의 정서 조절은 감정적인 반응을 객관적 판단의 영역으로 유도함으로써 감정에 압도되는 것으로부터 개인을 보호할 수 있는 것이다.

3. 연구의 목적과 가설

본 연구에서는 다음과 같은 목적과 가설을 바탕으로 공감이 행복감을 예측하는 경로에서 인지적 재평가가 매개하는 과정을 검증해볼 것이다.

첫째, 본 연구를 통해 공감이 행복감을 예측하는 중요한 요인이라는 점을 재확인할 것이다. 사회적 존재로서 인간의 행복은 관계적 차원을 간과하고 고찰될 수 없으며, 사회적 장면에서 만족스러운 정서 생활이 가능하기 위해서는 타인의 상황을 이해하고 수용하는 과정 역시 중요하다. 따라서 본 연구에서는 정서적·인지적 공감이 행복감을 예측한다는 점을 재확인함으로써 기존의 연구 결과들을 뒷받침함과 동시에, 공감이 대인관계에서 작용하는 이타적 기능 외에 개인의 정서에도 긍정적으로 기능한다는 점을 제시할 것이다.

둘째, 공감이 행복감으로 이어지는 경로에 인지과정이 개입한다는 점을 확인할 것이다. 행복의 조건으로서 공감의 역할을 다룬 몇몇 연구에서는 단순히 정서적으로 공감하고 인지적으로 수용하는 것이 긍정적 정서와 행복에 도움이 된다는 검증 결과를 공감과 행복 간의 단순 관계 상에서 보여주고 있다. 그러나 이러한 효과가 학술적·실용적으로 보다 구체적으로 다루어지고 효율적으로 정착되기 위해서는 그 안에서 일어나는 심리적 기제를 확인할 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 공감과 행복 간의 관계를 정적으로 가능하게 만드는 인지적 매개요인을 인지적 정서조절 측면에서 살펴볼 것이다.

셋째, 인지적 재평가에 미치는 정서적·인지적 공감의 효과를 공감적 관여와 조망수용을 바탕으로 각각 구분하여 확인할 것이다. 공감과 인지적 재평가 간의 관계를 보여주는 기존의 많은 연구에서는 주로 공감을 하나의 개념으로 보고 두 요인 간의 정적인 관계를 제시한 것이 대부분이었다. 그러나 두 가지 차원에서의 공감

은 정서적·인지적 차원에서 각각 처리 기제가 다르기 때문에 그 효과 역시 구분하여 확인하는 과정이 필요하다. 이에 본 연구에서는 공감의 두 차원이 인지적 정서 조절에 미치는 영향을 나누어서 제시해볼 것이다.

이에 따라, 본 연구에서는 다음과 같은 가설과 연구 모형을 토대로 변인 간 관계를 검증해보고자 한다.

- 가설 1. 공감적 관여는 행복감을 예측할 것이다.
- 가설 2. 조망수용은 행복감을 예측할 것이다.
- 가설 3. 인지적 재평가는 공감적 관여와 행복감 간의 관계를 매개할 것이다.
- 가설 4. 인지적 재평가는 조망수용과 행복감 간의 관계를 매개할 것이다.

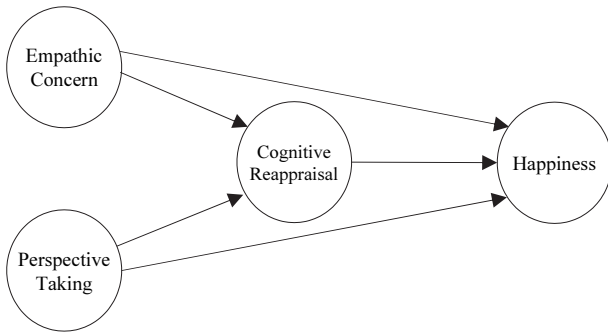


Fig. 1. Expecting model

4. 연구방법

4.1. 연구참여자

본 연구에서는 조사회사 엠브레인을 통해 만 20대부터 50대 사이의 청장년층 336명을 대상으로 온라인 설문 실시하였다. 연령분포를 20대에서 50대 사이로 한정된 것은 만 20세 이하인 경우 청소년기로 분류될 수 있고, 만 65세 이상인 경우 노년기로 분류되기 때문에 이 두 연령대 사이 구간에 분포한 인원들을 대상으로 조사하는 것이 일반적인 성인의 생활을 관찰하고 분석하는 데 더 타당할 것이라고 판단했기 때문이다. 수집된 자료의 연령은 최소 만 20세, 최고 만 59세, 평균 39.75세(표준편차 11.25)였으며, 성별은 남녀 각각 168명(50%)씩 동수로 수집되었다.

4.2. 측정 도구

4.2.1. 정서적·인지적 공감

정서적 공감과 인지적 공감을 측정하기 위해, Davis(1980, 1983)가 제작하고 Cho(2009)가 번안한 대인 간 반응척도(Interpersonal Reactivity Index) 중 공감적 관여와 조망수용 요인을 발췌하여 사용하였다. 본 척도는 두 요인 외에 공상과 개인적 고통의 두 요인을 포함하여 총 네 요인으로 이루어졌으며, 이중 공감적 관여와 조망수용은 각각 정서적·인지적 공감 경향을 확인하는 연구에서 일반적으로 활용되고 있다(Eisenberg & Miller, 1987). 여기서 공감적 관여는 타인에게 일어나는 상황을 볼 때 마치 자신이 경험하는 것과 같은 느낌을 받는 경향을 측정하는 것으로, ‘나는 내 앞에서 일어나는 일들에 대해 꽤 감동을 받는다.’, ‘다른 사람들의 불행은 나에게 그다지 크게 영향을 끼치지 않는다(역점수 문항).’ 등의 문항들로 이루어졌으며, 조망수용은 상대방 입장에서 생각해볼 수 있는 능력의 정도를 측정하는 것으로, ‘나는 결정을 내리기 전에 그 내용에 동의하지 않는 모든 사람들의 의견을 고려하려고 한다.’, ‘때때로 나는 다른 사람들의 관점에서 사물을 보는 게 어렵다(역점수 문항).’ 등의 문항들로 구성되어있다. 두 요인은 7개 문항씩 5점 상에서 측정되었고(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다), 문항 간 내적합치도는 각각 공감적 관여 .687, 조망수용 .636이었다.

4.2.2. 인지적 재평가

인지적 재평가 측정을 위해 Gross & John(2003)이 개발한 정서조절 질문지(Emotion Regulation Questionnaire)를 Shon(2005)이 번안 타당화한 척도를 사용하였다. 정서조절 질문지에서는 ‘인지적 재평가(cognitive reappraisal)’와 ‘정서표현 억제(expressive suppression)’의 두 요인을 통해 각각의 정서조절 정도를 측정하게 되는데, 본 연구에서는 이중 인지적 재평가 부분을 발췌하여 사용하였다. 인지적 재평가 요인은 ‘긍정적인 감정을 더 느끼고 싶을 때, 나는 그 상황에 대하여 생각을 바꾼다.’, ‘스트레스 상황에 직면했을 때, 내 마음을 가라앉힐 수 있는 방향으로 생각을 한다.’ 등의 내용으로 구성된 6개 문항의 7점 척도로 되어있으며(1점: 전혀 그렇지 않다, 7점: 매우 그렇다), 본 연구에서의 내적합치도는 .866이었다.

4.2.3. 행복감

행복감 측정을 위해 Suh & Koo(2011)가 개발한 단축형 행복 척도(COMOSWB)를 사용하였다. 본 척도는 개인적, 집단적, 관계적 측면에서의 만족도를 각각 보고하여 더한 값으로 만족감 점수를 구하고, 세 가지 긍정적 정서(즐거움, 행복한, 편안함)와 세 가지 부정적 정서(짜증나는, 부정적인, 무기력함)를 계산하여 긍정정서와 부정정서 값을 각각 구한 후, 만족감과 긍정정서 값의 합에서 부정정서 값을 뺀 값을 통해 행복감 점수를 산출한다 (e.g., 긍정정서 + 만족감 - 부정정서). 본 척도에서 모든 문항은 7점 척도로 보고되었으며, 각 요인의 내적합치도는 긍정정서 .904, 부정정서 .814, 만족감 .841이었다.

4.3. 자료분석

본 연구의 분석을 위해 SPSS 26.0 통계프로그램을 활용하여 연구참여자의 일반적 특성을 확인하고 상관 분석을 통해 변인 간 관계를 확인하였다. 또한 결과 변인인 행복감에 미치는 예측변인들 간에 다중공선성이 있는지를 보기 위해 선형회귀분석을 통해 공차한계 (Tolerance)와 분산팽창계수(VIF)를 확인해보았다. 그리고 매개분석을 통해 공감적 관여와 조망수용이 행복감을 높이는 과정에서 인지적 재평가가 매개효과를 보이는지를 검증해보았다. 매개분석은 PROCESS Macro (Hayes, 2013) 4번 모델을 활용하였고, 이 과정에서 붓스트래핑 무선표본추출 횟수를 5000으로 설정하고 신뢰구간 95% 상에서 나타나는 상한값과 하한값을 기준으로 두 값 사이에 0이 포함되지 않는 것을 확인하여 간접효과의 유의성을 판단하였다.

5. 결과

5.1. 주요 변인들 간의 관계

변인들 간 상관 관계를 분석한 결과(Table 1), 독립변인인 공감적 관여와 조망수용은 모두 종속변인인 행복감과 유의한 수준에서 정적인 상관을 보여, 가설 1과 2를 지지하였다($r_{\text{공감적관여}} = .23, p < .01; r_{\text{조망수용}} = .22, p < .01$). 즉, 정서적·인지적으로 공감을 많이 하는 사

람들이 높은 행복감을 느끼고 있는 것으로 나타났다. 또한 매개변인인 인지적 재평가 역시 공감적 관여와 조망수용과 유의한 수준에서 정적인 상관을 보였으며 ($r_{\text{공감적관여}} = .38, p < .01; r_{\text{조망수용}} = .48, p < .01$), 행복감과 과도 유의한 수준에서 정적인 상관을 보였다($r_{\text{공감적관여}} = .43, p < .01; r_{\text{조망수용}} = .22, p < .01$). 이에 따라 정서적·인지적으로 공감을 잘하는 사람들은 인지적 재평가 수준이 높은 경향이 있다고 볼 수 있고, 또한 인지적 재평가 수준이 높은 사람들은 행복감 경향이 높다고 볼 수 있다. 아울러 선형회귀분석을 통해 행복감을 종속변인으로 투입하고 예측변인인 공감적 사고와 조망수용, 인지적 재평가, 성별, 연령을 독립변인에 투입하여 다중공선성 여부를 확인한 결과, 공차한계는 모두 0.1 이상(.74~.97), 분산팽창계수는 모두 10 이하(1.03~1.46)로 나타나 예측변인들 간의 다중공선성 문제는 없었다. 다만, 성별과 연령의 경우 종속변인과의 유의한 상관은 보이지 않으나 두 요인 모두 정서적 공감요인인 공감적 관여와 유의한 수준에서 정적으로 상관을 보이고 있으며($r_{\text{성별}} = .14, p < .01; r_{\text{연령}} = .16, p < .01$), 연령의 경우 매개변인인 인지적 재평가와도 유의한 수준에서 정적인 관계를 보이고 있으므로($r = .15, p < .01$), 여성이 정서적 공감을 더 많이 하고, 연령이 높을수록 정서적 공감과 인지적 재평가를 더 잘한다는 해석이 가능하다. 이에 따라 본 연구에서는 두 요인이 결과 분석에 미치는 영향을 최소화하기 위해 성별과 연령 요인을 통제변인으로 설정하고 분석을 실시하였다.

Table 1. Correlations (N=336)

	1	2	3	4	5	6
1. Empathic Concern	1					
2. Perspective Taking	.45**	1				
3. Cognitive Reappraisal	.38**	.48**	1			
4. Happiness	.23**	.22**	.43**	1		
5. Gender	.14**	.05	.10	.08	1	
6. Age	.16**	.08	.15**	.01	-.03	1
Mean	3.34	3.28	4.65	14.57	1.50	39.75
SD	.48	.44	.83	8.41	.50	11.25
Skewness	.28	-.09	.37	-.60	0	-.01
Kurtosis	-.18	.31	.21	.94	-2.01	-1.19

** $p < .01$

Table 2. The mediating effect on the relationship between empathic concern and happiness

Path	B	SE	t	95%CI	
				Lower	Upper
Empathic Concern → Cognitive Reappraisal	.62	.09	6.90***	.45	.80
Cognitive Reappraisal → Happiness	4.16	.54	7.70***	3.10	5.22
(Direct) Empathic Concern → Happiness	1.29	.95	1.36	-.57	3.16
(Total) Empathic Concern → Happiness	3.89	.96	4.04***	1.99	5.78

*** $p < .001$

Control Variables: Gender, Age

Table 3. The mediating effect on the relationship between perspective taking and happiness

Path	B	SE	t	95%CI	
				Lower	Upper
Perspective Taking → Cognitive Reappraisal	.88	.09	9.73***	.70	1.06
Cognitive Reappraisal → Happiness	4.37	.57	7.61***	3.24	5.49
(Direct) Perspective Taking → Happiness	.22	1.07	.21	-1.88	2.33
(Total) Perspective Taking → Happiness	4.05	1.02	3.97***	2.04	6.06

*** $p < .001$

Control Variables: Gender, Age

5.2. 인지적 재평가의 매개효과 검증

5.2.1. 공감적 관여와 행복감 간의 관계에서의 매개효과

우선, 공감적 관여와 행복감 간의 관계에서 인지적 재평가의 유의한 매개효과가 확인되었다(가설 3 지지, Table 2 & Fig. 2). 구체적으로, 공감적 관여는 인지적 재평가를 예측하였으며($B = .62, p < .001$), 인지적 재평가가 역시 행복감을 예측하였다($B = 4.16, p < .001$). 또한 공감적 관여가 행복감을 예측하는 과정에서 인지적 재평가를 통제할 경우 직접효과는 유의하지 않은 반면($B = 1.29, p = .174$), 인지적 재평가를 통제하지 않은 총효과는 유의하였다($B = .18, p < .001$). 아울러, 붓스트래핑을 통해 간접효과가 유의한지를 검증한 결과, 95% 신뢰구간에서 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되지 않아 간접효과가 유의함을 확인할 수 있었다($B = 2.59, BootSE = .56, 95\%CI[1.60, 3.79]$).

이 결과는 정서적으로 공감을 많이 하는 사람들이 더 높은 행복감을 경험하는데, 이는 특히 정서적 공감이 상황에 대해 인지적으로 재평가하도록 하기 때문이라는 점을 보여준 결과이다. 즉, 정서적으로 공감을 많이 하는 것은 상황에 대해 기존과 다른 각도로 바라보게 하는 경향을 높여 이것이 궁극적으로 행복감으로 이어지게 된다는 것이다.

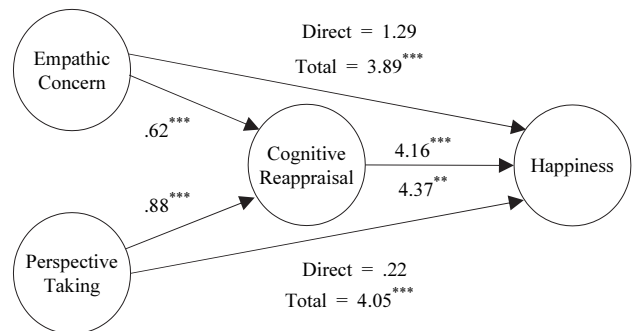


Fig. 2. The result model

5.2.2. 조망수용과 행복감 간의 관계에서의 매개효과

또한, 조망수용과 행복감 간의 관계에서 인지적 재평가의 유의한 매개효과가 확인되었다(가설 4 지지, Table 3 & Fig. 2). 구체적으로, 조망수용은 인지적 재평가를 예측하였으며($B = .88, p < .001$), 인지적 재평가가 역시 행복감을 예측하였다($B = 4.37, p < .001$). 또한 조망수용이 행복감을 예측하는 과정에서 인지적 재평가를 통제할 경우 직접효과는 유의하지 않은 반면($B = .22, p = .837$), 인지적 재평가를 통제하지 않은 총효과는 유의하였다($B = 4.05, p < .001$). 아울러, 붓스트래핑을 통해 간접효과의 유의성을 확인한 결과, 95% 신뢰구간에서 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되지 않아 간접효과가 유의함을 확인할 수 있었다($B = 3.83,$

BootSE = .80, 95%CI [2.39, 5.49]).

이 결과는 조망수용을 많이 하는 사람들이 더 높은 행복감을 경험하는데, 이는 인지적 공감이 상황에 대해 다시 평가하고 해석해볼 수 있도록 유도하기 때문이라는 점을 보여준 결과이다. 즉, 인지적 공감을 많이 하는 것은 정서적 공감과 마찬가지로 상황에 대해 다른 방식으로 바라보게 하는 경향을 높여서 이것이 행복감으로 이어지도록 하는 것이다.

6. 논의

본 연구에서는 공감이 행복감을 높이는 중요한 이유로 정서적·인지적 공감 요인으로서 공감적 관여와 조망수용이 인지적 재평가를 유도하기 때문이라는 점을 매개분석을 바탕으로 검증해보았다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 공감은 행복감을 예측하였다. 이는 공감과 행복 간의 관계를 보여주는 다수의 기존 연구들을 뒷받침하는 결과로(Choi et al., 2016; Wei et al., 2011), 타인의 상황을 바라볼 때 정서적으로 같이 느끼며 공감할 수 있는 경향과 객관적인 알아차림을 통해 상대의 상황을 인지적으로 이해하고 수용할 수 있는 경향 모두가 개인의 삶에서 행복감으로도 이어질 수 있다는 점을 보여준 결과이다. 개인의 행복은 단순히 매 순간 자신에게 닥치는 상황에 대한 긍정적인 정서에 따라서만 경험되는 것이 아니며 타인 혹은 상황을 감정적인 차원에서 그리고 인지적인 차원에서 받아들이는 과정으로부터도 실현될 수 있다. 따라서 타인과의 상호작용 장면에서 공감이 상대방에게뿐만 아니라 자신에게도 정서적 이득으로 돌아온다는 점을 본 연구 결과를 통해 확인할 수 있었다.

둘째, 공감적 관여와 행복감 간의 관계를 인지적 재평가가 매개하였다. 이 결과에서는 타인과 감정을 공유할 수 있는 능력이 자신의 감정을 잘 다룰 수 있는 자원이 될 수 있다는 점을 보여주었다고 볼 수 있는데, 자신의 기분을 더 좋게 하고 싶거나 부정적 정서 상황에서 기분이 덜 나쁘고 싶을 때 자신의 생각을 유연하게 바꿀 수 있는 인지적 전략이 공감 능력을 통해 가능하다는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 것이 가능한 이유를 추론해보면, 공감은 타인의 감정을 느끼고 수용하는 개

념이지만, 여기에서 더 나아가 감정을 공유하는 과정에서 상황에 대한 지식과 정보가 확장되기 때문에 이러한 결과가 자기조절 장면에서의 인지적 자원이 되어 자신의 정서를 긍정적인 상태로 유지할 수 있도록 하는데 도움을 주게 되는 것이라고 생각해 볼 수 있다. 따라서 정서적 공감이 행복으로 이어질 수 있는 것은 감정교류가 인지적 차원에서 상황에 대한 인지적 재평가 능력을 높이기 때문으로 설명할 수 있을 것이다.

셋째, 인지적 재평가는 조망수용과 행복감 간의 관계 역시 매개하였다. 본 연구에서는 조망수용의 인지적 과정이 단순히 상대방의 입장을 객관적으로 지각하는 것을 넘어 자신의 기존의 생각을 바꾸는 역할을 함으로써 폭넓은 사고를 통해 긍정적인 정서를 이끌어내는 점을 보여주었다. 기존 연구들에서는 인지적 재평가가 행복감으로 이어진다는 결과들이 다양한 차원에서 반복적으로 보고되고 있는데(Gross & John, 2003; Haga et al., 2009; Hu et al., 2014), 본 연구 결과를 통해 이러한 행복감으로 이어지는 인지적 재평가가 조망수용을 통해서도 구현이 가능하다는 점을 확인할 수 있었다. 이러한 경로를 구체적으로 해석해보면, 조망수용은 상대방의 입장을 객관적으로 인지할 수 있는 것을 뜻하는데(Davis, 1994), 이러한 인지적 공감 능력은 환경 혹은 타인과의 상호작용 장면에서 자기중심적인 경향에서 벗어나게 함과 동시에(Jee, 2014) 공감적 관여와 마찬가지로 상황을 받아들이는 과정에서 필요한 지식과 정보를 확장시킴으로써 상황을 다시 평가하고 해석해보고 다른 각도로도 생각해 보는 가능성을 함양하게 되어, 이는 결국 개인의 안녕감으로 이어질 수 있는 것으로 볼 수 있는 것이다.

또한 본 연구의 결과를 통해 몇 가지 시사점을 생각해 볼 수 있다. 우선, 본 연구는 공감이 행복과 같은 개인의 내적 요인에 미치는 인지적 효과를 확인한 연구라고 볼 수 있다. 공감이 주는 효과에 대한 기존의 많은 연구에서는 유대감(Zhou et al, 2003), 행복감(Choi et al., 2016; Wei et al., 2011), 만족감(Choi, 2005; Chun et al., 2017) 등과 같은 정서적 결과 혹은 친사회적 행동(Batson et al, 2002)이나 이타행동(Batson, 1987), 도움행동(Grühn et al., 2008; Wilhelm & Bekkers, 2010) 등과 같은 행동적 결과에 대한 설명들이 주를 이루고 있었다. 그러나 공감을 인지적 과정의 차원에서 짚어보

는 것은 일차적으로 공감의 인지과정 상의 효과를 확인하였다는 측면에서 학술적 의미를 담고 있으며, 이와 함께 공감이 행복을 고양시키는 효과가 왜 일어나며 이를 바탕으로 행복의 여러 영역 중 인지적 평가를 통한 요인을 증대시키기 위해 어떤 노력이 필요한지를 제안할 수 있다는 측면에서 실용적인 효과를 함께 고려해볼 수 있다. 특히 일상 속에서 개인이 생각의 방향을 바꾸는 것이 특정한 경험이나 특수한 상황에 따른 깨달음의 결과로 나타날 수도 있지만, 타인과 정서적 인지적으로 공감하는 것을 통해서도 나타날 수 있다는 점을 본 연구를 통해 확인할 수 있었다.

또한, 본 연구를 통해 공감이 중요한 이유가 원활한 의사소통과 같은 친사회적인 측면에 국한되는 것이 아닌 궁극적으로 자신의 행복에도 있다는 점을 확인할 수 있었다. 공감은 개념상 타인과의 상호작용 장면을 전제로 하는 요인이기 때문에, 전술한 바와 같이 이타행동이나 친사회적 행동 등과 같은 관계적 장면에서의 긍정적 효과를 주로 기대하고 있으며 실제로 그러한 효과가 반복적으로 검증되고 있다. 그러나 이러한 공감은 타인에 대한 관심과 수용의 태도를 통해 개인 내적으로도 더 긍정적인 삶을 이끌어낼 수 있는 것이다. 따라서 본 연구에서의 결과는 공감이 개인의 삶의 질을 높이는 중요한 요인이 될 수 있다는 점을 보여준 것으로, 공감을 잘하는 것이 단순히 타인의 상황을 정서적·인지적으로 수용하는 차원을 넘어서 자신의 행복감을 높이는 데까지 기여하는 확장적 효과를 만들어낸다는 점을 재확인한 것이라고 볼 수 있다. 특히 본 연구에서는 개인이 삶의 질을 높이는 과정에서 인지적 차원에서의 변화가 개입된다는 것을 검증함으로써, 공감이 개인의 유연한 사고와 관련이 있고 이러한 인지적 결과가 개인을 긍정적이게 만들어 정서적으로 더 나은 삶을 살 수 있는 여건을 만들어준다는 점을 제시하였다고 볼 수 있다.

그리고 본 연구에서 재검증된 인지적 재평가의 정서적 효과는 스트레스에 취약한 현대사회에 실용적 측면에서의 중요한 시사점을 갖는다. 현대사회를 사는 사람들은 수많은 개인적·환경적 요인으로 인해 다양한 스트레스에 노출되어 있다. 이러한 이유로 성숙한 방식의 정서조절은 환경과 원활하게 상호작용하며 안정된 삶을 영위하는 데 특히 중요하다고 할 수 있다. 인지적 정서조절 방략으로서 인지적 재평가의 정서적 효과는

이미 기존의 많은 연구에서도 밝혀진 바가 있으며 (Brewer et al., 2016; Dryman & Heimberg, 2018; Gross & John, 2003), 이러한 결과들은 공통적으로 우리 삶에서 생각의 틀을 바꾸거나 확장하는 것이 정서적 삶에 도움이 된다는 것을 보여주고 있다. 물론 생각을 바꾸는 것이 문제를 해결하거나 정서적으로 더 나은 상태를 만드는 절대적인 방법이라고 할 수는 없으나, 인지적 차원에서 다양한 관점을 취해보는 노력과 시도는 기존에 생각하지 못했던 것을 알아차릴 수 있는 새로운 시각을 열어주고 이를 통해 안정감과 통제감을 얻고 안녕감을 높일 수 있는 것이다. 따라서 본 연구의 결과는 인지과정과 긍정적 정서 간의 관계를 밝혀온 기존의 연구 결과들과 맥을 같이하면서 현대인들이 자신에게 부정적인 영향을 주는 정서 사건에 압도되지 않고 이를 지혜롭게 다루며 행복을 유지할 수 있는 방법을 제시하였다고 볼 수 있을 것이다.

아울러, 본 연구는 몇 가지 한계점들을 통해 추후 연구의 방향을 고민해 볼 수 있다. 첫째, 인지적 재평가를 확인하는 과정에서 설문 측정 방식이 타당하기는 하지만 포괄적이고 충분한 설명을 제시하지는 못한다는 한계가 있다. 본 연구에서 중점적으로 다루는 것은 공감의 정서적·인지적 차원이 모두 인지과정에 영향을 주어 자신이 처한 상황에 대해 다른 각도로 생각을 해보는 태도를 유도한다는 것이다. 그러나 본 연구에서 적용한 설문에서는 이러한 사고 변화 경향성을 확인할 수는 있지만, 단순히 ‘내 생각을 바꾼다’와 같은 다소 포괄적인 용어가 측정을 위해 제시되었기 때문에 참가자의 반응이 다소 광범위하고 모호할 수 있으며, 이에 정교한 인지의 변화를 짚어내기가 어렵다. 즉, 생각을 어떻게 바꾸는지 혹은 어떤 생각을 하게 되는지 등의 구체적인 인지과정에 대한 정보를 얻는 데 한계가 있다고 볼 수 있는 것이다. 따라서 추후 연구에서는 스트레스 상황에서 글을 써보게 하거나 생각나는 것들을 말로 보고하도록 하는 등의 실험 방식을 적용하여 인지적 재평가 혹은 인지적 변화 과정을 보다 상세하게 검증할 수 있어야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서 관찰한 주요 변인들 간의 방향을 좀 더 깊이 고민해볼 필요가 있다. 본 연구에서는 공감이 인지적 재평가를 유도하고 이것이 행복감으로 실현되는 방향을 확인할 수 있었다. 즉, 공감을 잘하는 것이

생각을 확장하는 의미에서 인지적 재평가 경향을 높인다는 방향으로 설명을 하였다. 그러나 공감이 인지에 영향을 줄 수도 있지만, 동시에 개인의 인지적인 패턴이 공감의 가능성을 증가시킬 수도 있는 것이다. 개인에 따라 습관적으로 자신의 관점을 고집하지 않거나 덜 자기중심적인 태도를 갖고 있는 사람들의 경우 이러한 인지적 습관에 의해 사회적 장면에서 타인에게 정서적·인지적으로 더 이입할 가능성이 높다. 따라서 공감과 인지적 재평가의 관계를 일방향적으로 규정하기는 어려우며, 좀 더 다양한 각도에서의 분석과 해석을 통해 공감과 인지, 행복 간의 관계와 방향에 대한 다방면의 고찰이 병행될 필요가 있다.

셋째, 공감이 행복으로 이어지는 과정에서 작용하는 매개변인을 인지적 재평가 외에도 다양한 차원에서 탐색해볼 필요가 있다. 예를 들어 인간의 기본 욕구 차원에서 소속감의 욕구 혹은 애정 욕구는 적절히 충족되어야 만족스러운 삶의 질을 유지할 수 있기 때문에 (Maslow, 1943), 대인 간 공감의 정서적 결과를 예측해볼 수 있다. 뿐만 아니라 공감은 사회적 장면에서 지혜의 발현을 위한 수단으로 기능할 수 있기 때문에, 자신의 지식에 대한 겸손한 태도(Baltes & Smith, 2008)를 고양시킬 수도 있고 우리가 경험하는 모든 사건이 변할 수 있다는 유동적인 신념(Kramer & Woodruff, 1986)을 유도할 수도 있다. 그리고 이러한 결과로 개인은 정서적 안정과 안녕감을 경험할 수 있을 것이라고도 추측해볼 수 있다. 따라서 인간의 행복감에 미치는 다양한 요인들 중 관계적 장면에서 공감과 상관이 높은 변인의 특성을 탐색한다면 개인의 행복감을 높이는 과정에서 공감 요인이 기여할 수 있는 부분을 보다 풍부하게 제시할 수 있을 것이다.

넷째, 공감이 유도하는 인지적 재평가의 결과 역시 행복감 이외에 다양한 변인에서 관찰해볼 필요가 있다. 공감은 개념적으로 타인과의 상호작용 장면을 전제로 하는 요인이므로, 공감의 인지적 효과는 정서적 행동적 차원에서 여러 긍정적인 방향을 이끌어낼 수 있으며 이는 개인적 차원에서 삶의 질의 고양은 물론 사회적 차원에서 도덕 행동까지 아우를 수 있을 것이라 추론해볼 수 있다. 예를 들어, 이타행동의 경우 공감과 직결되는 대표적인 행동 변인인데(Batson, 1987), 이는 공감을 많이 하는 사람들이 타인과 상호작용하는 것을 더

의미 있는 행동으로 여기고 더 긍정적으로 받아들이는 경향이 있기 때문으로 볼 수 있다(Grühn et al., 2008). 따라서 이러한 공감과 이타성 간의 관계에 인지적 재평가 요인이 개입하는지를 확인할 수 있다면 공감을 하는 것이 왜 친사회적인 행동으로 이어지는지를 보다 풍부하게 설명하는 근거가 될 수 있을 것이다.

다섯째, 추후 연구에서는 본 연구에서 확인된 효과에 영향을 미치는 다양한 가외변인에 대한 탐색이 이루어질 필요가 있다. 예를 들어 연령 혹은 세대차 변인의 경우 공감이나 인지적 재평가 정도에서 차이를 만들어낼 수 있는 변인이다. 본 연구는 성인 일반을 대상으로 분석하면서 보통 일반의 내적 경향성을 설명하였다. 그러나 본 연구에서 다루지 않은 노년층이나 아직 발달이 충분히 이루어지지 않은 아동청소년 집단의 경우, 공감 능력이 발달 정도에 따라 더 적게 나타날 수도 있고 지혜 요인에 따라 더 크게 나타날 수도 있다. 특히 아동의 경우 약 7세 정도까지는 자기중심적 사고를 하는 경향이 있고(Piaget, 1964), 이에 조망수용을 포함한 공감 능력에 한계가 있을 것으로 예상되므로 추후 저연령 대상의 공감 연구 결과는 공감 교육 시작의 적절한 시점을 제시하는데 중요한 단서를 제공할 수 있을 것이다. 또한 노년층의 경우 역시 오랜 시간 축적된 다양한 경험에 따른 지식이 공감 장면에서 나타나는 인지적 처리 과정을 강화할 수도 있을 것이다. 따라서 이러한 여러 요인들의 영향과의 상호작용을 함께 관찰한다면 보다 공고한 결과를 제시할 수 있을 것이다.

REFERENCES

- Arnetoli, C. (2002). Empathic networks: Symbolic and subsymbolic representations in the intersubjective field. *Psychoanalytic Inquiry*, 22(5), 740-765.
- Bae, Y. R. & Park, Y. S. (2015). Effects of mothers' emotion-related socialization behaviors on children's emotion regulation strategies: The mediating role of empathy. *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, 31(3), 229-249.
- Baltes, P. B. & Smith, J. (2008). The fascination of wisdom: Its nature, ontogeny, and function. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 56-64.

- Batson, C. D. (1987). Prosocial motivation: Is it ever truly altruistic? In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 20, pp. 65-122). New York: Academic.
- Batson, C. D., Ahmad, N., Lishner, D. A., & Tsang, J. (2002). *Empathy and altruism*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 485-498). NY: Oxford University Press.
- Batson, C. D., Polycarpou, M. P., Harmon-Jones, E., Imhoff, H. J., Mitchener, E. C., Bednar, L. L. (1997). Empathy and attitudes: Can feeling for a member of a stigmatized group improve feelings toward the group? *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(1), 105-118.
- Blanchet, R. (2020). Empathy as the opposite of egocentrism: Why the simulation theory and the direct perception theory of empathy fail. *Topoi, 39*(4), 751-759.
- Brewer, S. K., Zahniser, E., & Conley, C. S. (2016). Longitudinal impacts of emotion regulation on emerging adults: Variable- and person-centered approaches. *Journal of Applied Developmental Psychology, 47*, 1-12.
- Caprara, G. V., Eisenberg, N., & Alessandri, G. (2017). Positivity: The dispositional basis of happiness. *Journal of Happiness Studies, 18*(2), 353-371.
- Chang, H., (2017). Effects of emotional intelligence and communication competence on happiness of early childhood teachers: The mediating effects of communication competence. *The Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education, 22*(1), 303-324.
- Cho H. K. & Cho S-J. (2021). The Influence of Adolescents' Perceived Empathy and Peer Support on Happiness. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, 22*(5), 136-142.
- Cho, M. H. (2009). *Egocentric group's characteristics of personality and adaptation aspects according to approach and avoid motivation*. (Unpublished master's thesis). Seoul National University, Seoul, Korea.
- Cho, M. H. (2021). The effect of empathic concern and perspective taking on the relationship between trait-anger and aggression. *Science of Emotion and Sensibility, 24*(1), 45-88.
- Choi, D., Minote, N., Sekiya, T., & Watanuki, S. (2016). Relationships between trait empathy and psychological well-being in Japanese university students. *Psychology, 7*(9), 1240.
- Choi, M. J. (2005). *A Comparative Study on the Empathic Ability and Job Satisfaction of Psychiatric Nurses and General Ward Nurses*. (Unpublished master's thesis). Kyung Hee University, Seoul, Korea.
- Chun, K-J., Choi, J-H., Kim, Y-R., Lee, S-O., Chang, C. L., & Kim, S-S. (2017). The effects of both shift work and non-shift work nurses' empathy on life and job satisfaction. *Journal of the Korea Contents Association, 17*(3), 261-273.
- Collins, A. L., Sarkisian, N., & Winner, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences. *Journal of Happiness Studies, 10*(6), 703-719.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*(4), 668-678.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 10*, 85.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(1), 113-126.
- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Boulder, CO: Westview Press.
- Decety, J. & Lamm, C. (2006). Human empathy through the lens of social neuroscience. *The Scientific World Journal, 6*, 1146-1163.
- DeNeve, K. (1999). Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well-being. *Current Directions in Psychological Science, 8*(5), 141-144.
- Dryman, M. T. & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review, 65*, 17-42.

- Eisenberg, N. & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101, 91-119.
- Fosha, D. E., Siegel, D. J., & Solomon, M. F. (2009). *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development & clinical practice*. WW Norton & Company.
- Galinsky, A. D. & Moskowitz, G. B. (2000). Perspective-taking: Decreasing stereotype expression, stereotype accessibility, and ingroup favoritism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 708-724.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Grühn, D., Rebucal, K., Diehl, M., Lumley, M., & Labouvie-Vief, G. (2008). Empathy across the adult lifespan: Longitudinal and experience-sampling findings. *Emotion*, 8(6), 753-765.
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 271-291.
- Hamilton, S. F. & Fenzel, L. M. (1988). The impact of volunteer experience on adolescent social development: Evidence of program effects. *Journal of Adolescent Research*, 3(1), 65-80.
- Hayes, A. D. (2013). *An introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford.
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development, implications for caring and justice*. Cambridge University Press, UK.
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analytic review. *Psychological Reports*, 114(2), 341-362.
- Hughes, E. K., Gullone, E., & Watson, S. D. (2011). Emotional functioning in children and adolescents with elevated depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(3), 335-345.
- Jee, M. J. (2014). *The Mediating Effects of Perspective-taking Ability in the Relations between Adult Attachment and Conflict Resolution Strategies of Premarital Couples*. (Unpublished master's thesis). Dankook University, Yongin, Korea.
- Johnson, D. W. (1977). The distribution and exchange of information in problem-solving dyads. *Communication Research*, 4(3), 283-298.
- Kim, E.-J., Kim, J.-I., Woo, H.-S., & Nam, S.-K. (2012). Consumer sympathy and message strategy. *Korean Journal of Consumer and Advertising Psychology*, 13(4), 729-750.
- Kim, H.-H., Kim, M.-S., Um, M.-A., Hur, S.-H., & Nam, S.-K. (2017). The effects of sympathy module and psychological capital on job satisfaction and happiness. *Korean Journal of Industrial and Organizational Psychology*, 30(2), 247-273.
- Kramer, D. A. & Woodruff, D. S. (1986). Relativistic and dialectical thought in three adult age-groups. *Human Development*, 29(5), 280-290.
- Langer, E. J. & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(2), 191-198.
- Lee, H. S., Brennan, P. F., & Daly, B. J. (2001). Relationship of empathy to appraisal, depression, life satisfaction, and physical health in informal caregivers of older adults. *Research in Nursing & Health*, 24(1), 44-56.
- Lee, S. E. (2009). *Relationships among receiving and providing help, empathy, and emotions*. (Unpublished master's thesis). Hanyang University, Seoul, Korea.
- Long, E. C. (1993). Perspective-taking differences between high-and low-adjustment marriages: Implications for those in intervention. *American Journal of Family Therapy*, 21(3), 248-259.
- Long, E. C. & Andrews, D. W. (1990). Perspective taking as a predictor of marital adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 126-131.
- Lucas, R. E., Le, K., & Dyrenforth, P. S. (2008).

- Explaining the extraversion/positive affect relation: Sociability cannot account for extraverts' greater happiness. *Journal of Personality*, 76(3), 385-414.
- Martini, T. S., Grusec, J. E., & Bernardini, S. C. (2001). Effects of interpersonal control, perspective taking, and attributions on older mothers' and adult daughters' satisfaction with their helping relationships. *Journal of Family Psychology*, 15(4), 688-705.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 755-773.
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?. *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 993-1000.
- Park, D. H. (2012). *The Mediating Effects of Emotion Regulation Strategies on the Relationships between Children's Empathic Ability and Peer Relationship*. (Unpublished master's thesis). Sookmyung Woman's University. Seoul, Korea.
- Park, J-S. (2010). *The relationships among fifth graders' empathy, peer relationship, and self-regulation*. (Unpublished master's thesis). Kyung Hee University, Seoul, Korea.
- Paro, H. B., Silveira, P. S., Perotta, B., Gannam, S., Enns, S. C., Giaxa, R. R., Bonito, R. F., Martins, M. A., & Tempiski, P. Z. (2014). Empathy among medical students: Is there a relation with quality of life and burnout?. *PloS one*, 9(4), e94133.
- Piaget, J. (1964). Part I: Cognitive development in children: Piaget development and learning. *Journal of Research in Science Teaching*, 2(3), 176-186.
- Preston, S. D. & De Waal, F. B. (2002). Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral and Brain Sciences*, 25(1), 1-72.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M., & Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: A facetlevel analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1062-1075.
- Shon, J-M. (2005). *Individual differences in two regulation strategies: cognitive reappraiser vs. emotion suppressor*. (Unpublished master's thesis). Seoul National University. Seoul, Korea.
- So, Y-H. (2014). The influence of empathic ability on resilience and happiness of life sports participants. *The Korean Journal of Physical Education*, 53(1), 167-180.
- Suh, E. M. & Koo, J. (2011). A concise measure of subjective well-being(COMOSWB): Scale development and Validation. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 25(1), 96-114.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.
- Wilhelm, M. O. & Bekkers, R. (2010). Helping behavior, dispositional empathic concern, and the principle of care. *Social Psychology Quarterly*, 73(1), 11-32.
- Wiseman, T. (2007). Toward a holistic conceptualization of empathy for nursing practice. *Advances in Nursing Science*, 30(3), E61-E72.
- Zhou, Q., Valiente, C., & Eisenberg, N. (2003). *Empathy and its measurement*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*(pp.269-284). Washington, DC, US: American Psychological Association.

원고접수: 2022.05.17

게재확정: 2022.06.22